

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 16 января 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
266	Бутерброды с джемом	26,878/17,623	2,008	3,144	23,104	128,8	0,04	0,024	0,384	8,4	0,552
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>11,218</b>	<b>8,914</b>	<b>70,014</b>	<b>405,18</b>	<b>0,25</b>	<b>0,104</b>	<b>2,994</b>	<b>302,4</b>	<b>2,702</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	76	1,773	5,827	9,373	84,613	0,051	0,051	13,553	33,554	0,925
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный (Без сахара)	180	0,09	0,09	2,16	6,21	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>763</b>	<b>13,311</b>	<b>19,958</b>	<b>69,417</b>	<b>497,003</b>	<b>0,262</b>	<b>0,214</b>	<b>68,328</b>	<b>136,126</b>	<b>6,028</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	198	5,544	6,732	21,78	170,28	0,059	0,03	1,782	239,58	0,198
	печенье	25	1,05	1,659	10,463	61,056	0,011	0,008		4,075	0,295
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>6,594</b>	<b>8,391</b>	<b>32,243</b>	<b>231,336</b>	<b>0,07</b>	<b>0,037</b>	<b>1,782</b>	<b>243,655</b>	<b>0,493</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	166	12,284	5,865	15,383	157,7	0,1	0,398	0,365	237,701	1,162
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>17,584</b>	<b>7,805</b>	<b>73,369</b>	<b>420,51</b>	<b>0,2</b>	<b>0,438</b>	<b>0,565</b>	<b>274,271</b>	<b>3,152</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 976</b>	<b>49,507</b>	<b>45,269</b>	<b>252,542</b>	<b>1 592,03</b>	<b>0,841</b>	<b>0,823</b>	<b>111,67</b>	<b>991,452</b>	<b>12,475</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,119</b>	<b>1,13</b>	<b>2,913</b>	<b>206,21</b>	<b>943,145</b>	<b>18,13</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./